



EN 30 ÉTAPES À TRAVERS LA SUISSE

Sentier culturel des Alpes – d'ouest en est

Traverser la Suisse en 30 étapes journalières: de St-Gingolph, au bord du lac Léman, jusqu'à Müstair dans la vallée éponyme. Cette randonnée est possible sur le Sentier culturel des Alpes que les Amis de la Nature ont initié il y a 20 ans, le 9.9.99., pour être précis.

Idéal pour pratiquer un tourisme aussi doux que discret.

Étape	Section	Temps de randonnée	Distance en km	Montée en mètres	Descente en mètres	🕒	↔	↗	↘
1	St-Gingolph - Villeneuve	3.00 h	12.6	170	181	4.00 h	12.1	705	50
	Villeneuve - Montreux	1.10 h	5.4	29	8				
2	Montreux - Les Avants	1.50 h	4.8	602	30	2.35 h	9.2	335	266
	Les Avants - Col de Jaman	1.40 h	3.8	574	30				
3	Col de Jaman - Montbovon	2.40 h	9.7	125	840	3.35 h	11.9	455	628
	Montbovon - Châteaux-d'Oex	3.30 h	13.0	5.8	420				
4	Château-d'Oex - Saanen	3.10 h	13.3	329	278	2.40 h	6.7	707	73
	Saanen - Rellerigrat - Abländschen	5.10 h	14.7	971	686				
5	Abländschen - Jaun	2.40 h	6.9	360	642	4.50 h	15.3	578	563
	Jaun - Reidigenpass - Boltigen	4.20 h	13.5	623	819				
6	Boltigen - Oberwil	1.45 h	7.3	280	262	4.15 h	11.2	1029	73
	Oberwil - Erlenbach	2.30 h	10.4	95	250				
7	Erlenbach - Spiez	3.30 h	15.7	377	430	4.00 h	13.4	549	753
	Spiez - Schiff - Merligen	0.20 h	1.3	10	70				
8	Merligen - Siche - Innereriz	5.30 h	14.5	1111	639	3.00 h	10.7	535	213
	Innereriz - Honegg - Schangnau	4.10 h	12.5	547	657				
9	Schangnau - Marbach	2.30 h	7.7	495	554	3.20 h	12.4	247	324
	Marcbach - Hilferenpass - Flühli	4.10 h	14.0	469	457				
10	Flühli - Sattelpass - Giswil	5.25 h	19.4	731	1129	4.00 h	11.9	533	559
	Giswil - Sachseln	1.20 h	6.1	0	13				
11	Sachseln - Flüeli-Ranft	1.10 h	3.4	284	28	4.40 h	14.5	263	991
	Flüeli-Ranft - Melchtal	2.00 h	6.5	400	238				
12	Melchtal - Storeggpass - Engelberg	5.50 h	14.2	1055	945	5.00 h	14.4	682	1193
	Engelberg - Blackenalp	4.00 h	12.9	788	10				
13	Blackenalp - Surenenpass - Brüsti	3.15 h	8.6	579	832	3.15 h	10.7	308	454
	Brüsti - Altdorf	2.50 h	7.4	10	1077				
14	Altdorf - Amsteg	6.30 h	15.3	195	127	7.15 h	20.7	1117	717
	Amsteg - Gurtellen-Wiler	2.30 h	7.9	464	245				
15	Gurtellen-Wiler - Treschhütte	2.50 h	7.5	760	30	3.50 h	14.3	100	775
	Treschhütte - Fellilücke - Andermatt	6.30 h	19.5	1033	1072				
Variante	Göschenen - Andermatt	1.30 h	4.9	370	40				